Receitas Para Aumentar a Massa Muscular

100 Receitas Deliciosas e Saudáveis

Dra Giovana Guido

www.receitasmassamuscular.com

AVISO IMPORTANTE

Este livro foi criado com várias receitas simples e saudáveis, mas para ter um aconselhamento personalizado deve consultar um nutricionista.

Deve também consultar um profissional antes de iniciar qualquer tipo de treinamento físico ou plano de dieta.

Não nos responsabilizamos por qualquer problema de saúde que possa advir da má utilização das informações que constam neste livro.

Estas informações são meramente educativas e deve sempre procurar um profissional qualificado para fazer um acompanhamento personalizado às suas necessidades.

TABELA DE CONTEÚDOS

INTRODUÇÃO

Com toda a tecnologia e informação atual, ganhar massa muscular não é mais questão só de genética.

Primeiro de tudo o ideal é ter um bom programa de treinamento: só isso poderá dar um estímulo forte o suficiente para seu corpo mudar, então, procure sempre a orientação de um educador físico.

Segundo: dieta e suplementação: a união desses dois fará milagres pelo seu corpo, afinal, treinar bem e não comer direito, não suplementar, é jogar todo o esforço no lixo.

Terceiro e quarto: ótimas noites de sono (para recuperação muscular e produção hormonal) e alta ingestão de água durante todo o dia.

Se esses 4 mandamentos forem seguidos, em pouco tempo seu corpo mostrará mudanças extraordinárias e você atingirá o tão almejado objetivo: ficar mais forte e definido.

Porém, o grande diferencial de todas essas etapas é a dieta: não que ela seja a mais importante, ela faz parte do conjunto, porém, como é a mais difícil de ser planejada e executada, esse livro tem como objetivo oferecer receitas práticas, saborosas, nutritivas, ricas em proteínas, gorduras boas e moderadas em carboidratos bons, para que seguir sua dieta seja mais fácil e prazeroso e então, quando você menos esperar, seus músculos já estarão aparecendo!

Antes das receitas, confira um guia básico de como se organizar e começar a ter melhores resultados!

Boa sorte!

Dra. Giovana Guido – Nutricionista esportiva

E-mail: giovana.guido@yahoo.com.br

Site: www.giovanaguido.com.br

O BÁSICO

1º PASSO – TREINAMENTO

PARTE 1 – MUSCULAÇÃO

Para cada 450g de músculos que você aumenta, o corpo em repouso consumirá de 30-50 calorias extras por dia, ou seja, conforme você intensifica os treinos e musculação e desenvolve sua massa magra, com o passar dos meses, seu corpo vira uma máquina de queimar gordura, além de ficar muito mais definido, tonificado e bonito!

O ideal é de 3-5 sessões semanais de musculação e com trabalho para o corpo todo, não só membros inferiores ou superiores.

O treino de musculação não precisa ser longo, mas sim intenso! Comece aos poucos, mas sempre visando aumentar a intensidade dos exercícios. Como dito anteriormente, sempre treine com orientação e bom senso.

Especialmente para as mulheres: percam o medo de treinar musculação, pensando que ficarão muito fortes ou masculinizadas!

Se você treinar pesado, comer bem e usar uma suplementação adequada ao seu caso, seu corpo ficará cada vez mais feminino e definido / tonificado !

As mulheres que treinam e ficam masculinizadas é porque usam drogas anabolizantes.

PARTE 2- EXERCÍCIOS AERÓBIOS

Devem ser realizados em 3-5 sessões por semana de 30-60 minutos cada, dependendo do seu nível de treino e quanto de gordura você necessita eliminar.

Treinos intervalados também são ótimos para acelerar o metabolismo (um mix de intensidade média e alta durante a sessão).

Se você tem baixos níveis de gordura corporal, não precisa fazer tanto esse tipo de exercício ou faça só o suficiente para fortalecer sistema cardiorrespiratório.

O volume e intensidade dos aeróbios dependerão do seu objetivo.

2º PASSO – NUTRIÇÃO ESPORTIVA

PARTE 1 – DIETA

A nutrição é o componente mais importante para eliminar gordura e ganhar músculos. Nada é mais importante do que a comida que você ingere. Primeiro de tudo: o ideal é que você faça de 5-6 refeições ao dia.

Em cada uma dessas refeições deverá conter uma porção generosa de proteína, uma mediana de carboidratos e uma pequena de gordura boa.

Exemplos de bons alimentos: claras de ovo, queijo cottage, frango, carne magra, peixes, frutas, batata-doce, aveia, oleaginosas, azeite, abacate, verduras e legumes, atum, sardinha, etc.

Nas receitas desse livro você encontrará abundância desses alimentos, como combiná-los da forma correta e fazer preparações deliciosas, para que você mantenha sua dieta por muito tempo sem ficar com vontade de comer guloseimas e petiscos não saudáveis.

Não ache que uma alimentação saudável para ganho de massa muscular e definição irá incluir: barras de cereais, pães (até mesmo os integrais não deverão ser consumidos em excesso), embutidos, biscoitos/bolos, qualquer tipo de doce ou refrigerante, lanches (até mesmo se feitos em casa), sucos de frutas de caixinha, lanchinhos do tipo “Club Social”, etc.

Esqueça essa linha de alimentação! Se você deseja um corpo definido, forte e uma rápida queima de gordura deverá ter uma “clean diet” como dizem os norte americanos, ou seja: uma dieta isenta de guloseimas, industrializados, comidas prontas e qualquer tipo de comida rápida.

Quanto mais simples e natural for sua dieta melhor! Mais energia e força para treinar você terá, melhor sua recuperação e bem estar e mais rápido seus ganhos serão!

O dia do lixo só deverá ser feito para pessoas que estão há mais tempo em dietas restritas, após 6-7 meses, por exemplo e mesmo para essas, nunca é

bom abusar, dando preferência em fazer 1 ou 2 refeições do lixo ao invés de um dia todo.

PARTE 2- SUPLEMENTAÇÃO

É importante que você não se iluda com os suplementos que prometem milagres na queima de gordura, na força, na definição, no ganho de massa, etc. Se fosse tão fácil assim, todo mundo teria um abdômen tanquinho e muitos músculos.

Eles funcionam como auxiliares e motivadores, mas não fazem o trabalho completo… Dificilmente prescrevo esse tipo de suplemento mirabolante pelo fato de muitos possuírem substâncias proibidas e causarem efeitos colaterais, então, use com cautela!

Não seja ingênuo e preste atenção em produtos que se rotulam como: “Power Master Hardcore Nitro” ou “Super Pack Anabolic Pump”, etc.

Já suplementos como: proteínas, creatina, aminoácidos, barras protéicas, substitutos de refeições, antioxidantes, vitaminas e minerais, ácidos graxos essenciais, etc. podem ser usados livremente de acordo com seu período de treino, fase da dieta, etc.

Eles ajudam a melhorar sua nutrição, aceleram os resultados, dão uma motivação extra e proporcionam a ingestão adequada de muitos nutrientes que às vezes não conseguimos só com a dieta (por exemplo: creatina, glutamina, cafeína, proteínas isoladas sem gorduras, BCAA’s, calorias, etc.).

Você encontrará muitas receitas sugeridas com whey protein, glutamina, caseína, etc.

Aproveite para variar sua suplementação e deixar sua dieta muito mais proteica, anticatabólica e saborosa!

LANCHES INTERMEDIÁRIOS (DOCES E SALGADOS)

1. ENROLADO DE PERU

- 1 colher (sopa) de maionese *light*
- 2 fatias de pão árabe integral (sírio)
- 10 fatias de peito de peru
- 2 fatias de tomate
- 2 folhas de alface

Modo de preparo:

Passe ½ colher de sopa de maionese em cada uma das fatias de pão.

Cubra cada fatia de pão com 5 de peru, 1 de tomate e 1 folha de alface.

Enrole até formar um canudo. Consumir frio ou quente.

Rendimento: 2 enrolados
Calorias por porção: 206kcal
Proteinas: 17g/ Carboidratos: 26g/ Gorduras: 4g.

2. CREME DE QUEIJO DOCE

- 1 e ½ copo de queijo cottage ou creme de ricota light
- 1 colher (sopa) de glutamina
- ½ dose de whey protein baunilha
- 1 copo de frutas em calda (pêssego/figo/abacaxi, etc.)
- Adoçante

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes numa vasilha pequena, misture bem até formar um creme homogêneo.

Rendimento: 1 porção
Calorias por porção: 387kcal
Proteinas: 50g/ Carboidratos: 40g/ Gorduras:3g.

3. ATUM CROCANTE

- ½ xícara de cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 xícara de cottage
- 2 latas de atum em água escorrido
- ¼ xícara maionese *light*
- 1 colher (sopa) suco limão
- 6 torradas integrais

Modo de preparo:

Em uma frigideira refogue a cebola e o alho. Acrescente o cottage, atum, maionese e suco de limão e mexa até refogar tudo.

Espalhe esse refogado nas torradas e asse em fogo baixo por 10 minutos.

Rendimento: 2 porções (3 torradas cada)
Calorias por porção: 400kcal
Proteinas: 40g/ Carboidratos: 40g/ Gorduras: 9g.

4. BATATA DOCE ASSADA

- 3 batatas doces médias
- 1 forma untada com margarina

Modo de preparo:

Cozinhe as batatas doces com casca numa panela de pressão com água por cerca de 10 minutos após pressão. Retire e deixe esfriar.

Descasce as batatas, corte-as em rodelas e coloque na forma untada. Coloque para assar num forno médio pré-aquecido e deixe dourar dos dois lados, virando com uma colher. Ao total, demora cerca de uns 40 - 50 minutos para que elas fiquem bem douradinhas e torradinhas.

Rendimento: 2 porções
Calorias por porção: 321kcal
Proteinas: 3g/ Carboidratos: 75g/ Gorduras: 1g.

5. GUACAMOLE

- 1 abacate picado
- 1 tomate grande picado
- 1 cebola média picada
- 4 colheres (sopa) de suco de limão
- 4 colheres (sopa) salsinha picada

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em uma tigela, amasse e misture bem.

Rendimento: 4 porções
Calorias por porção: 373kcal
Proteinas: 5g/ Carboidratos: 23g/ Gorduras: 29 g.

6. CHEESE ICE CREAM

- 3 colheres (sopa) Queijo cottage
- 1 dose de whey protein chocolate dissolvido em ½ copo de leite de soja zero
- 2 colheres (sopa) de manteiga de amendoim
- Adoçante

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em uma tigela, amasse e misture bem. Deixe no congelador por 40 minutos.

Rendimento: 1 porção
Calorias por porção: 335kcal
Proteinas: 45g/ Carboidratos: 5g/ Gorduras: 15g.

7. BEIJINHO PROTEICO

- 100g de batata doce cozida e amassada com garfo
- 1 dose de whey protein baunilha
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- Coco ralado

Modo de preparo:

Misture a batata doce com a whey e óleo de coco e misture bem até a massa ficar homogênea. Deixe na geladeira por 30 minutos.

Modele bolinhas e passe-as no coco ralado. Servir gelado.

Rendimento: 1 porção grande
Calorias por porção: 355kcal
Proteinas: 25g/ Carboidratos: 30g/ Gorduras: 15g.

8. DOCE DE BATATA DOCE PROTEICO

- 2 xícaras de batata doce cozidas e amassadas
- 1 xícara de whey protein sabor baunilha diluído em leite de soja zero (deixar bem grosso)
- ½ xícara de leite desnatado
- 1 colher (sopa) de óleo de coco ou margarina
- Adoçante

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o creme de whey, o leite, adoçante e batata doce.

Ponha essa massa numa panela média. Junte a gordura e cozinhe por 10 minutos, até desgrudar.

Tire do fogo e numa forma faça docinhos com a colher. Espere esfriar e asse por cerca de 20-30 minutos até dourar.

Rendimento: 3 porções
Calorias por porção: 322kcal
Proteinas: 20g/ Carboidratos: 38g/ Gorduras: 10g.

9. PETIT GATEAU PROTEICO

- 1 dose de *whey protein* chocolate
- 1 colher sopa de óleo de coco
- 1 ovo
- Água o bastante para deixar a massinha com consistência de bolo

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e deixe por 20-30 segundos no microondas.

Rendimento: 1 porção
Calorias por porção: 201kcal
Proteinas: 30g/ Carboidratos: 0g/ Gorduras: 9g.

10. BOLO DE PROTEÍNAS

- 2 bananas picadas
- 2 ovos
- 6 claras
- ½ copo de leite de soja
- Adoçante/essência de baunilha
- ½ xícara farelo de aveia
- ½ xícara quinua
- 2 colheres (sopa) farinha de linhaça
- 2 doses de whey chocolate
- 1 colher (sopa) de fermento

Modo de preparo:

Bata no liquidificador: os ovos, as claras, leite, adoçante, bananas e essência de baunilha.

Adicione o restante dos ingredientes e bata novamente.

Coloque em uma forma untada e asse por 25-30 minutos. Conserve em geladeira.

Rendimento: 5 porções
Calorias por porção: 330kcal
Proteinas: 20g/ Carboidratos: 40g/ Gorduras: 10g.

11. IOGURTE PROTEICO

- 1 copo de iogurte light
- ½ dose de whey protein
- 1 copo de frutas secas
- 2 colheres (sopa) de creme de ricota light

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes até misturar bem.

Rendimento: 1 porção
Calorias por porção: 412kcal
Proteinas: 45g/ Carboidratos: 40g/ Gorduras: 8g.

12. MANTEIGA DE AMENDOIM MUSCULAR

- 1 copo de manteiga de amendoim sem açúcar
- 2 doses de whey protein baunilha
- 2 colheres (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) de sementes de linhaça

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes até misturar bem.

Rendimento: 1 porção grande
Calorias por porção: 555kcal
Proteinas: 30g/ Carboidratos: 30g/ Gorduras: 35g.

13. SANDUÍCHE DE FORNO

- 2 colheres (sopa) de margarina *light*
- 1 cebola picada
- 300g de palmito picadinhos
- ½ copo de requeijão *light*
- ½ xícara de leite desnatado
- Cheiro verde
- Sal
- 6 fatias de pão de forma *light*
- 250g de peito de peru
- 100g de queijo branco
- 6 fatias de tomate para enfeitar

Modo de preparo:

Derreta a margarina na frigideira e refogue a cebola picada. Acrescente o palmito, requeijão, o leite desnatado, cheiro verde e o sal aos poucos, mexendo sempre. Reserve.

Torre as fatias de pão e as disponha num refratário e, sobre elas, coloque as fatias de peito de peru. Cubra com o creme refogado, coloque o queijo branco, enfeite com tomate e leve ao forno pré-aquecido por cerca de 10 minutos. Sirva sem seguida.

Rendimento: 2 porções
Calorias por porção: 516kcal
Proteinas: 34g/ Carboidratos: 41g/ Gorduras: 24g.

14. BOLO DE WHEY PROTEIN

- 3 medidas de whey protein
- 1 xícara de aveia
- 150ml de leite de soja
- 4 claras
- 5 colheres (sopa) nozes picadinhas
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sobremesa) de fermento
- Adoçante e essência de baunilha à vontade

Modo de preparo:

Bata as claras em neve. Reserve.

Misture todos os outros ingredientes numa vasilha, mexa bem e por último acrescente a clara.

Asse em forno médio, em uma forma untada por 20 minutos.

Rendimento: 5 porções (pedaços médios)
Calorias por porção: 242kcal – por pedaço médio
Proteinas: 18g/ Carboidratos: 15g/ Gorduras: 12g.

15. BARRA PROTÉICA DE MANTEIGA DE AMENDOIM

- 8 doses de whey protein de chocolate
- 1 xícara de aveia
- ½ xícara de manteiga de amendoim
- ¼ xícara de leite desnatado
- 4 colheres (sopa) de mel
- 3 colheres (sopa) amêndoas picadas
- 2 colheres (sopa) óleo de coco

Modo de preparo:

Misture e amasse bem todos os ingredientes.

Forme 10 barrinhas e enfeite com as amêndoas

Coloque na geladeira até endurecer.

Rendimento: 10 porções (10 barrinhas)
Calorias por porção: 200kcal
Proteinas: 16g/ Carboidratos: 16g/ Gorduras: 8g.

16. PANQUECA PROTEICA DE BAUNILHA

- 7 claras
- ½ xícara de aveia em flocos
- 1 dose de whey protein baunilha
- 1 banana pequena picada
- Canela/adoçante/essência de baunilha
- ¼ de xícara de leite de soja zero

Modo de preparo:

Bata no liquidificador as claras, o leite de soja, essência de baunilha, whey e aveia.

Coloque a mistura numa frigideira antiaderente e doure dos dois lados.

Coloque a panqueca em um prato e decore com a canela, adoçante em pó e fatias de banana.

Rendimento: 1 porção grande
Calorias por porção: 485kcal
Proteinas: 70g/ Carboidratos: 40g/ Gorduras: 5g.

17. BOLO SEM FARINHA

MASSA:

- 5 claras e 3 gemas
- 2 doses de whey protein chocolate com adoçante
- 1 colher (sopa) de fermento
- 40g de coco ralado fino
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco

COBERTURA:

- 2 colheres (sopa) requeijão light ou creme de ricota
- 1 dose e 1/2 de whey protein chocolate com adoçante diluídas em leite de soja zero (deixar bem grosso – colocar pouco leite)

Modo de preparo:

Bata no liquidificador os ovos por 2 minutos. Acrescente o whey e o óleo de coco e bata por mais 2 minutos. Coloque o fermento por último.

Coloque a mistura numa forma pequena e acrescente o coco ralado. Asse por 20 minutos em fogo médio.

Para a cobertura, misture os ingredientes e leve ao microondas por 30 segundos. Mexa bem e cubra o bolo.

Rendimento: 1 porção pequena *Calorias por porção: 390kcal* *Proteinas: 65g/ Carboidratos: 10g/ Gorduras: 10g.*

18. CREME DE ABACATE COM LARANJA

- 1 abacate maduro pequeno
- 200ml de suco de laranja com adoçante
- 1 colher (sopa) de mel
- 2 doses de whey protein sabor baunilha
- Raspas de laranja

Modo de preparo:

Bata no liquidificador todos os ingredientes e disponha em taças. Enfeite com as raspas.

Rendimento: 3 taças *Calorias por porção: 210kcal* *Proteinas: 15g/ Carboidratos: 15g/ Gorduras: 10g.*

19. CREME DE ABACATE COM ATUM

- 1 abacate maduro pequeno
- Suco de ½ limão
- 1 colher (sopa) cheia de cottage
- 1 lata de atum light
- Pimenta

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, mas sem triturar demais.

Consumir gelado

Rendimento: 2 porções grandes *Calorias por porção: 220kcal* *Proteinas: 18g/ Carboidratos: 10g/ Gorduras: 12g.*

20. BARRA PROTEICA DE AMÊNDOAS

- 5 doses de whey protein chocolate
- ½ xícara de sementes de linhaça
- 5 colheres (sopa) de cream cheese light
- ½ xícara de amêndoas picadas
- ¼ xícara de água
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- Adoçante

Modo de preparo:

Derreta o cream cheese no microondas.

Misture todos os ingredientes numa vasilha e mexa bem até a mistura ficar homogênea.

Faça barrinhas e leve para gelar.

Rendimento: 5 porções (5 barrinhas)
Calorias por porção: 274kcal
Proteinas: 25g/ Carboidratos: 12g/ Gorduras: 14g.

21. COOKIES PROTEICOS

- 4 claras
- ½ xícara de aveia
- 2 doses de whey protein
- 1 xícara de bananas ou morangos picadinhos

Modo de preparo:

Misture bem todos os ingredientes e por último acrescente as frutas picadas.

Em uma assadeira untada, coloque colheradas da mistura e asse em forno médio por 15-20 minutos ou até dourar.

Rendimento: 10 porções (10 cookies)
Calorias por porção: 57kcal
Proteinas: 7g/ Carboidratos: 5g/ Gorduras: 1g.

22. CREME DE CHOCOLATE COM AMENDOIM PROTEICO

- 250g Queijo cottage
- 1 dose de whey protein chocolate
- 2 colheres (sopa) de manteiga de amendoim
- Adoçante

Modo de preparo:

Misture bem todos os ingredientes num pratinho.

Deixe na geladeira e consuma gelado.

Rendimento: 1 porção grande
Calorias por porção: 306kcal
Proteinas: 43g/ Carboidratos: 20g/ Gorduras: 6g.

23. SUBSTITUTO DE REFEIÇÃO

- 1 lata de atum light
- ½ lata de seleta de legumes
- 5 champignons
- 1 Batata doce pequena cozida e picadinha

Modo de preparo:

Misture bem todos os ingredientes num pratinho.

Deixe na geladeira e consuma gelado.

Rendimento: 1 porção grande *Calorias por porção: 324kcal* *Proteinas: 24g/ Carboidratos: 39g/ Gorduras: 8g.*

24. BOLINHA DE ABACATE COM QUEIJO

- 1 abacate amassado
- 1 ovo batido
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (café) de fermento
- Manjericão/Orégano/ Temperos secos à gosto
- 3 colheres (sopa) queijo cottage
- 3 colheres (sopa) farinha de aveia ou até dar o ponto

Modo de preparo:

Misture bem todos os ingredientes e acrescente a farinha de aveia aos poucos. Mexa com as mãos até desgrudar.

Faça bolinhas, coloque numa forma untada e asse até dourar.

Rendimento: 2 porções
Calorias por porção: 170kcal
Proteinas: 10g/ Carboidratos: 10g/ Gorduras: 10g.

25. ABACATE COM AMENDOINS

- 1 abacate sem casca
- Suco de ½ limão
- 3 colheres (sopa) de amendoim torrado e salgado (triturados)
- Pimenta e outros temperos secos que preferir
- Salsinha

Modo de preparo:

Corte os abacates em cubos ou amasse com um garfo e regue suco de limão por cima. Mexa bem e reserve.

Misture os temperos ao amendoim triturado. Polvilhe essa mistura sobre o abacate. Sirva gelado.

Rendimento: 2 porções
Calorias por porção: 270kcal
Proteinas: 12g/ Carboidratos: 15g/ Gorduras: 18g.

26. BARRA PROTEICA CHOCOLATE COM BANANA

- 300g banana desidratada
- 2 colheres (sopa) Canela
- 2 colheres (sopa) óleo de coco
- 3 claras de ovo
- 120ml leite desnatado
- 200g aveia
- 2 colheres (sopa) whey protein com adoçante

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes numa vasilha e disponha a massa homogênea numa forma untanda. Asse por 30 minutos.

Deixe esfriar um pouco e corte em 8 barrinhas.

Rendimento: 8 barrinhas
Calorias por porção: 193kcal
Proteinas: 11g/ Carboidratos: 27g/ Gorduras: 4,5g.

27. BATATAS APIMENTADAS

- 1 e ½ copo de cebolas refogadas
- 2 batatas doces grandes cozidas al dente (não muito moles)
- Óleo de canola
- Pimenta calabresa
- 1 colher (sopa) de alho

Modo de preparo:

Corte as batatas como se fossem batatas fritas.

Numa tigela, misture as batatas com todos os temperos, mexendo bem.

Coloque as batatas temperadas em uma forma untada e deixa assar por cerca de 40 minutos, virando as batatas a cada 10-15 minutos, até dourar bem.

Rendimento: 7 porções
Calorias por porção: 137kcal
Proteinas: 3g/ Carboidratos: 20g/ Gorduras: 5g.

28. MUFFINS PROTEICOS

- 6 claras
- 1 xícara de aveia
- 1 dose de whey protein
- ½ xícara de oleaginosas
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 colher (sopa) semente de linhaça
- Adoçante

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Numa forma própria para muffins ou empadinhas, despeje a massa e em cada muffin coloque um pouquinho de oleaginosas.

Asse em forno médio até dourar

Rendimento: 20 unidades
Calorias por unidade: 79kcal
Proteinas: 5g/ Carboidratos: 8g/ Gorduras: 3g.

29. MOUSSE GELADO DE CASEÍNA

- 2 doses de caseína
- 3 colheres (sopa) de oleaginosas
- 100ml de leite de soja sem açúcar
- Adoçante

Modo de preparo:

Bata a caseína com o leite de soja até virar um creme grosso.

Acrescente as oleaginosas e deixe no freezer por duas horas.

Rendimento: 1 porção
Calorias por unidade: 420kcal
Proteinas: 50g/ Carboidratos: 10g/ Gorduras: 20g.

30. BROWNIE DE MICROONDAS

- 1 ovo
- 1 dose de whey protein
- 2 colheres (sopa) de manteiga de amendoim sem açúcar

Modo de preparo:

Misture bem os ingredientes e coloque-os numa caneca. Deixe por 1 minuto no microondas.

Rendimento: 1 porção
Calorias por unidade: 250kcal
Proteinas: 35g/ Carboidratos: 5g/ Gorduras: 10g.

31. DANONINHO PROTEICO

- 150g de ricota ou cottage
- 300ml de leite fervente
- 1 pacote de gelatina de morango diet
- 50g de whey sabor morango

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o leite fervendo com a gelatina em pó por 2 minutos.

Acrescente o whey e o queijo e bata por mais 2 minutos. Gelar.

Rendimento: 1 porção grande
Calorias por unidade: 472kcal
Proteinas: 70g/ Carboidratos: 21g/ Gorduras: 12g.

32. CREME DE ABACATE E CHOCOLATE

- 1 abacate médio picado
- 1 dose de whey protein chocolate
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de mel
- Canela

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Deixe na geladeira por no mínimo 3 horas.

Rendimento: 2 porções
Calorias por unidade: 410kcal
Proteinas: 15g/ Carboidratos: 20g/ Gorduras: 30g.

33. GELADO DE WHEY

- 1 pacote de gelatina de morango diet já pronta (endurecida)
- 2 doses de whey morango
- Pedras de gelo

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Deixe na geladeira por no mínimo 3 horas.

Rendimento: 1 porção Calorias por unidade: 220kcal Proteinas: 55g/ Carboidratos: 0g/ Gorduras: 0g.

CEREAIS/MINGAUS

34. CEREAL MATINAL ANABÓLICO

- ½ xícara de All Bran ®
- 1 xícara de leite desnatado
- ½ xícara de morangos picados
- 1 colher (s0pa) de mel
- 1 colher (sopa) de *whey protein*

Modo de preparo:

Misture tudo numa cumbuca/prato e sirva-se.

Rendimento: 1 porção
Calorias por porção: 300kcal
Proteinas: 15g/ Carboidratos: 22g/ Gorduras: 3g.

35. CREME DE AVEIA

- 1 copo de aveia
- 1 copo de leite desnatado
- 1 dose de *whey protein* sabor baunilha
- Canela e adoçante à vontade

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes numa cumbuca/prato (com exceção da *whey protein)*.

Cozinhe a mistura no microondas por 1 minuto. Mexa bem e coloque por mais 1 minuto.

Deixe a aveia esfriar por 3 minutos e depois acrescente a *whey* misturando bem.

Rendimento: 1 porção (1 copo grande)
Calorias por porção: 526kcal
Proteinas: 45g/ Carboidratos: 73g/ Gorduras: 6g.

36. MINGAU SUPER PROTEICO

- 1 xícara de aveia
- 5 claras de ovo
- ½ dose de whey chocolate
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 banana
- 1 xícara de água com adoçante

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes numa panela, coloque em fogo médio e vá mexendo até cozinhar bem. Pique as bananas por cima e sirva-se.

Rendimento: 1 porção grande *Calorias por porção: 580kcal* *Proteinas: 50g/ Carboidratos: 50g/ Gorduras: 20g.*

37. CREME DE MORANGO E COCO

- 300ml de água com adoçante
- 60g de aveia
- 1 colher (sopa) de coco ralado
- 100g de morangos picados
- 1 dose de whey protein morango
-

Modo de preparo:

Primeiro cozinhe a aveia com a água e aos poucos acrescente o resto dos ingredientes, sempre mexendo bem. Sirva-se.

Rendimento: 1 porção grande
Calorias por porção: 342kcal
Proteinas: 28g/ Carboidratos: 35g/ Gorduras: 10g.

38. MINGAU CALÓRICO

- 1 dose de *whey protein* baunilha diluído em 1 copo de leite de soja *light*
- 2 colheres (sopa) manteiga de amendoim
- 1 colher (sopa) de aveia
- 1 colher (sopa) de amaranto
- ½ xícara de mix de oleaginosas (castanhas/amendoim/uva passa/macadâmia, etc.)
- Adoçante

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes numa cumbuca/prato e por último coloque as oleaginosas.

Rendimento: 1 porção (1 prato)
Calorias por porção: 579kcal
Proteinas: 35g/ Carboidratos: 40g/ Gorduras: 25g.

39. AVEIA PROTEICA

- 10 claras
- 1 gema
- 6 colheres (sopa) de aveia
- 1 copo de leite de soja *light*
- 1 banana picada
- Canela ou essência de baunilha

Modo de preparo:

Misture as claras, a gema e a aveia num copo de liquidificador e bata bem.

Despeje a mistura em uma panela e cozinhe em fogo alto. Quando a mistura estiver com aparência de “ovo mexido” despeje o copo de leite de soja, a canela e a fruta picada e mexa até misturar completamente.

Rendimento: 2 porções (2 pratos)
Calorias por porção: 334kcal
Proteinas: 26g/ Carboidratos: 39,5g/ Gorduras: 8g.

40. MINGAU DE AVEIA SALGADO

- 150g de farinha de aveia
- 400ml de água
- 2 colheres (sopa) de cottage ou 2 Polenguinhos light
- 12 claras
- Azeite

Modo de preparo:

Em uma panela grande, misture a água com a farinha de aveia. Mexa em fogo alto até ferver. Abaixe o fogo e mexa por mais 3-5 minutos.

Em uma frigideira refogue as claras. Acrescente-as ao mingau na panela, mais o queijo e azeite. Mexa bem.

Rendimento: 2 porções (2 pratos)
Calorias por porção: 392kcal
Proteinas: 45g/ Carboidratos: 35g/ Gorduras: 8g.

41. MINGAU DE CHOCOLATE

- ½ copo de aveia
- 1 colher (sopa) de manteiga de amendoim
- 2 claras
- 2/3 de copo de água
- ½ copo de leite de soja zero
- ½ copo de amêndoas picadas
- Canela e adoçante

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes numa tigela pequena e mexa bem, até misturar tudo. Asse em forno baixo até dourar bem.

Rendimento: 1 porção
Calorias por porção: 380kcal
Proteinas: 15g/ Carboidratos: 35g/ Gorduras: 20g.

42. PAPINHA DA HIPERTROFIA

- ½ mamão papaya picado e amassado
- 1 dose e ½ de *whey protein* baunilha
- 3 colheres (sopa) de manteiga de amendoim
- Canela a gosto
- ½ xícara de mix de oleaginosas (castanhas/amendoim/uva passa/macadâmia, etc.)

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes num prato e mexa bem.

Rendimento: 1 porção (1 prato)
Calorias por porção: 716kcal
Proteinas: 45g/ Carboidratos: 44g/ Gorduras: 40g.

43. MINGAU DE ABACATE

- 1 abacate médio picado
- 1 dose de *whey protein* sabor baunilha
- Canela à vontade
- 2 colheres (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador até formar um mingau. Deixe na geladeira por 3 horas.

Rendimento: 2 porções (2 pratinhos)
Calorias por porção: 310kcal
Proteinas: 9,5g/ Carboidratos: 23g/ Gorduras: 20g.

44. MINGAU DE AVEIA TURBINADO

- 3 copos de água
- 2 copos de aveia em flocos
- 1 punhado pequeno de amêndoas
- Adoçante e essência de baunilha
- Canela
- 1 banana picada

Modo de preparo:

Misture a água e aveia, mexa bem e esquente no microondas por 5 minutos.

Adicione o restante dos ingredientes, misture tudo.

Por último, coloque a banana picada por cima.

Rendimento: 1 porção
Calorias por porção: 540kcal
Proteinas: 10g/ Carboidratos: 80g/ Gorduras: 20g.

VITAMINAS/SHAKES

45. VITAMINA SUPREMA

- 1 xicara de leite desnatado
- 1 colheres (sopa) de iogurte desnatado
- ¾ xícara de aveia dissolvida em água
- 1 colher (sopa) manteiga de amendoim
- 2 colheres (sopa) de *whey protein*
- 6 cubos de gelo

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e está pronto para o consumo.

Rendimento: 1 porção (1 copo grande)
Calorias por porção: 500kcal
Proteinas: 35g/ Carboidratos: 60g/ Gorduras: 13g.

46. PIÑA COLADA PROTEICA

- 1 banana pequena
- ¼ copo de abacaxi picado
- 1 copo de leite de soja sem açúcar
- 1 dose de whey de baunilha
- Gelo

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e está pronto para o consumo.

Rendimento: 1 porção (1 copo grande)
Calorias por porção: 266kcal
Proteinas: 30g/ Carboidratos: 32g/ Gorduras: 2g.

47. SHAKE TRUFA DE AMENDOIM COM CHOCOLATE

- 2 doses de whey protein chocolate
- 2 colheres (sopa) manteiga de amendoim
- 400ml de leite desnatado

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e está pronto para o consumo.

Rendimento: 1 porção (1 copo grande)
Calorias por porção: 435kcal
Proteinas: 55g/ Carboidratos: 20g/ Gorduras: 15g.

48. SHAKE PROTEICO CROCANTE

- ½ copo de maçã picada
- ½ copo de granola
- 1 dose de whey protein
- 1 copo de água gelada.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes numa coqueteleira e está pronto para o consumo.

Rendimento: 1 porção (1 copo grande)
Calorias por porção: 302kcal
Proteinas: 26g/ Carboidratos: 45g/ Gorduras: 2g.

49. VITAMINA DE ALBUMINA

- 300ml de leite desnatado
- 50g de farinha de aveia
- 3 colheres de sopa de albumina com sabor

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes numa coqueteleira e está pronto para o consumo.

Rendimento: 1 porção (1 copo grande)
Calorias por porção: 287kcal
Proteinas: 35g/ Carboidratos: 30g/ Gorduras: 3g.

50. VITAMINA DE BANANA COM LINHAÇA

- 1 copo de leite desnatado
- 1 banana picada
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1 dose de *whey protein* de baunilha

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador com 1 ou 2 pedras de gelo. Sirva.

Rendimento: 1 porção (1 copo grande)
Calorias por porção: 300kcal
Proteinas: 26g/ Carboidratos: 38g/ Gorduras: 5g.

51. MILKSHAKE PROTEICO

- 2 doses de whey baunilha
- 1 copo de leite de soja zero
- ½ copo de queijo cottage
- 1 copo de morangos picados
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- Adoçante/canela e gelo

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador. Sirva.

Rendimento: 1 porção (1 copo grande)
Calorias por porção: 495kcal
Proteinas: 75g/ Carboidratos: 15g/ Gorduras: 15g.

52. MELÃO PRÉ-TREINO

- 1 lata de energético
- ½ xícara de chá de suco de laranja
- 1 colher (sopa) de aveia
- ½ xícara de chá de melão
- 1 dose de *whey protein* baunilha

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e tome gelado antes de treinar.

Rendimento: 2 porções (2 copos)
Calorias por porção: 158kcal
Proteinas: 30g/ Carboidratos: 30g/ Gorduras: 0,7g.

53. SHAKE ANABÓLICO PÓS-TREINO

- 2 doses de whey protein
- 5g de creatina
- 5g de glutamina
- 1 banana
- 2 colheres (sopa) amendoim torrado sem pele e sem sal
- 2 pedras de gelo.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e tome logo após o treino.

Rendimento: 1 porção
Calorias por porção: 465kcal
Proteinas: 39g/ Carboidratos: 39g/ Gorduras: 17g.

54. SHAKE ANTICATABÓLICO

- 2 doses de caseína com água
- 5g glutamina
- 1 fatia grande de abacate amassado com adoçante
- 2 colheres (sopa) de nozes

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e tome antes de dormir.

Rendimento: 1 porção *Calorias por porção: 546kcal* *Proteinas: 35g/ Carboidratos: 16g/ Gorduras: 38g.*

55. SHAKE PROTÉICO PRÉ-SONO

- 4 claras de ovo cozidas
- 1 dose de caseína
- 1 dose de glutamina
- 1 banana
- Adoçante/Canela
- 1 copo de leite desnatado

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Adoçante a canela à vontade.

Rendimento: 1 porção grande
Calorias por porção: 297kcal
Proteinas: 34g/ Carboidratos: 38g/ Gorduras: 1g.

56. SHAKE CREMOSO

- ½ ricota fresca
- 1 pacotinho de suco diet de morango em pó
- 1 copo de leite de soja zero
- 1 dose de whey morango
- Adoçante

Modo de preparo:

Esfarele a ricota e coloque ela com os outros ingredientes no liquidificador. Bata bem e coloque para gelar. Caso deseje mais ralo, só acrescentar mais leite de soja com adoçante.

Rendimento: 1 porção grande
Calorias por porção: 251,5kcal
Proteinas: 37g/ Carboidratos: 36g/ Gorduras: 7,5g.

57. VITAMINA PROTEICA DE CHOCOLATE

- 2 doses de whey sabor chocolate
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó sem açúcar
- Adoçante
- 1 banana
- 3 colheres (sopa) de farinha de amendoim
- 1 copo de leite desnatado

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador junto com duas pedras de gelo.

Rendimento: 1 porção grande
Calorias por porção: 617kcal
Proteinas: 39g/ Carboidratos: 59g/ Gorduras: 25g.

58. SMOOTHIE DE BANANA

- 1 banana congelada
- 1 dose de whey baunilha
- 160g de iogurte desnatado
- 50ml de leite de soja light
- 2 colheres (sopa) de aveia
- Essência de baunilha
- 3 cubos de gelo

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador.

Rendimento: 1 porção grande
Calorias por porção: 285kcal
Proteinas: 40g/ Carboidratos: 29g/ Gorduras: 1g.

59. VITAMINA REPARADORA PÓS-TREINO

- 400ml de suco de laranja
- ½ maçã
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 colher (sopa) de gérmen de trigo
- 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 1 dose de whey baunilha
- 1 colher (sopa) de aveia

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador junto com 2 pedras de gelo.

Rendimento: 1 porção grande
Calorias por porção: 527kcal
Proteinas: 42g/ Carboidratos: 66g/ Gorduras: 10,5g.

60. VITAMINA CALÓRICA-PROTÉICA

- 1 dose de whey protein
- ½ polpa de açaí
- 1 copo de leite desnatado
- 2 colheres de sopa de castanha de caju
- 2 colheres de sopa de aveia

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador até misturar bem.

Rendimento: 1 porção grande
Calorias por porção: 564kcal
Proteinas: 32g/ Carboidratos: 63g/ Gorduras: 20,5g.

OVOS

61. DESJEJUM PROTEICO

- 5 claras
- ½ xícara de aveia
- Canela e adoçante à vontade
- 1 banana picada

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes num prato e doure a omelete de claras dos dois lados numa frigideira.

Rendimento: 1 porção *Calorias por porção: 310kcal* *Proteinas: 21g/ Carboidratos: 52g/ Gorduras: 2g.*

62. SANDUÍCHE COLORIDO

- 3 ovos
- Cebola/Alho
- 3 azeitonas
- 3 champignons
- 1 colher (sopa) linhaça
- 1 fatia de peito de peru picada
- 1 tomate fatiado
- 2 fatias de pão integral torradas

Modo de preparo:

Refogue em uma frigideira a cebola e o alho. Quebre os ovos e acrescente os outros ingredientes até fazer um ovo mexido.

Espalhe metade do refogado sobre cada fatia de pão torrado.

Rendimento: 1 porção
Calorias por porção: 400kcal
Proteinas: 31g/ Carboidratos: 35g/ Gorduras: 15g.

63. PANQUECAS PROTEICAS

- ½ copo de aveia
- 1 dose de whey protein
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 2 claras
- ¼ copo de água

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes num prato ou no liquidificador e doure a panqueca dos dois lados numa frigideira.

Rendimento: 1 porção
Calorias por porção: 272kcal
Proteinas: 30g/ Carboidratos: 20g/ Gorduras: 8g.

64. SANDUÍCHE DE OVOS

- 2 ovos cozidos
- 4 claras cozidas
- 2 colheres (sopa) de creme de ricota
- 2 colheres (sopa) de cebolas fatiadas
- Alface
- Pimenta/mostarda
- 4 fatias de pão integral

Modo de preparo:

Em uma vasilha, pique e amasse os ovos e claras cozidas.

Acrescente a ricota, cebola, pimenta e mostarda. Mexa bem.

Coloque metade dessa mistura de ovos em uma fatia de pão, coloque alface por cima e cubra com outra fatia.

Rendimento: 2 porções.
Calorias por porção: 226kcal
Proteinas: 20g/ Carboidratos: 23g/ Gorduras: 6g.

65. OMELETE VEGETARIANO

- 5 claras e 1 gema
- 1 copo e ½ de vegetais (brócolis, cogumelos, cebola, alcaparras, cenoura, tomate, etc.)
- ½ copo de melão picado

Modo de preparo:

Cozinhe os vegetais separadamente.

Bata as claras em neve em um prato e doure a omelete de claras dos dois lados numa frigideira, acrescentando os vegetais picados e melão.

Rendimento: 1 porção
Calorias por porção: 214kcal
Proteinas: 18g/ Carboidratos: 22g/ Gorduras: 6g.

66. SALADA DE OVOS

- 3 ovos cozidos partidos ao meio
- 2 claras cozidas e picadas
- 2 colheres (sopa) de cebolas picadas
- Pimenta do reino/ Vinagre e azeite
- Legumes e verduras à vontade

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes num prato grande e tempere.

Rendimento: 1 porção
Calorias por porção: 242kcal
Proteinas: 28g/ Carboidratos: 10g/ Gorduras: 10g.

67. OMELETE DE MORANGO

- 250ml de claras
- 1 dose e ½ de whey morango
- 50g de aveia integral

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e coloque na frigideira até dourar dos dois lados.

Rendimento: 1 porção grande *Calorias por porção: 378kcal* *Proteinas: 60g/ Carboidratos: 30g/ Gorduras: 2g.*

68. OMELETE CREMOSA

- 5 claras com temperos à vontade
- 2 gemas
- 2 colheres (sopa) creme de ricota *light*
- Legumes a gosto

Modo de preparo:

Bata os ovos num prato e coloque numa frigideira. Doure de um lado, vire, espalhe a ricota por cima e dobre a omelete até derreter o queijo.

Rendimento: 1 porção
Calorias por porção: 239kcal
Proteinas: 24g/ Carboidratos: 2g/ Gorduras: 15g.

69. PANQUECA DE BATATA DOCE

- 1 batata doce média cozida e descascada
- ½ copo de aveia
- 4 claras
- 1 gema
- ¼ copo iogurte *light*
- Essência de baunilha/canela

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.

Doure a panqueca dos dois lados numa frigideira grande.

Rendimento: 1 porção grande
Calorias por porção: 504kcal
Proteinas: 38g/ Carboidratos: 70g/ Gorduras: 8g.

70. OMELETE CALÓRICA

- 5 claras
- 2 gemas
- 5 fatias peito de peru picadas
- ½ copo de azeitona picadas
- ½ copo de amendoim
- ½ xícara de tomates picados
- 2 colheres (sopa) de cottage

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes num prato, com exceção do cottage e amendoins, e misture bem. Doure a omelete dos dois lados numa frigideira.

Acrescente o cottage com os amendoins por cima e dobre a omelete.

Rendimento: 1 porção grande *Calorias por porção: 679,5kcal* *Proteinas: 54g/ Carboidratos: 27g/ Gorduras: 39,5g.*

71. OVO ASSADO NO TOMATE

- 4 tomates grandes
- 4 ovos pequenos
- 4 folhas de manjericão
- Pimenta moída
- 4 colheres (sopa) parmesão *light* ralado

Modo de preparo:

Corte uma pequena tampa na base dos tomates para que eles possam ficar em pé, mas cuidado para não furar a polpa, só uma pequena tampa mesmo.

Faça uma tampa maior no topo dos tomates e retires as polpas para ficar um buraco dentro deles. Cuidado para não furar os tomates.

Polvilhe pimenta por dentro e coloque um ovo cru dentro de cada tomate. Salpique queijo ralado por cima e coloque as folhas de manjericão.

Asse por 15-20 minutos ou até notar que os ovos já estão cozidos.

Rendimento: 4 tomates
Calorias por porção: 123kcal
Proteinas: 10g/ Carboidratos: 5g/ Gorduras: 7g.

72. MISTURA PROTEICA

- 1 lata de atum light
- 5 claras de ovo cozidas e picadas

Modo de preparo:

Misture os ingredientes num prato, misture bem e sirva-se.

Rendimento: 1 porção grande Calorias por porção: 193kcal Proteinas: 37g/ Carboidratos: 0g/ Gorduras: 5g.

73. OMELETE DE BATATA

- 3 ovos
- ½ copo de leite desnatado
- 1 batata média (inglesa ou doce)
- 3 fatias de peito de peru
- 2 colheres (sopa) de cottage
- Temperos como: salsinha, orégano, pimenta do reino, cebola à vontade

Modo de preparo:

Descasque as batatas e pique em tirinhas. Esquente um pouco de óleo numa panela e quando estiver bem quente refogue as batatas, até dourar. Reserve.

Bata os ovos com o leite, temperos e peito de peru. Reserve.

Numa frigideira, coloque um pouco de óleo, esquente e acomode as batatas. Por cima, coloque a batida com os ovos. Vire e deixe dourar dos dois lados. Sirva quente.

Rendimento: 1 porção grande
Calorias por porção: 490kcal
Proteinas: 44g/ Carboidratos: 29g/ Gorduras: 22g.

74. OMELETE DOCE

- 6 ovos
- 4 colheres de (sopa) de requeijão *light*
- 2 colheres (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) de frutas vermelhas picadas
- 1 xícara (chá) de manga picada
- 1 colher (sopa) de margarina para dourar
- 2 colheres (sopa) de uvas passas
- Adoçante

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes num prato e despeje a omelete em uma frigideira untada com margarina e doure dos dois lados.

Rendimento: 2 omeletes *Calorias por porção: 562kcal* *Proteinas: 23g/ Carboidratos: 50g/ Gorduras: 30g.*

75. OVOS COM COTTAGE

- 2 ovos
- Pimenta ou outros temperos
- 1 xícara de Cottage

Modo de preparo:

Coloque o cottage temperado em uma vasinha e por cima quebre os dois ovos. Coloque no microondas por cerca de 1 minutos. Irá virar um creme quente. Espere esfriar e deguste.

Rendimento: 1 porção.
Calorias por porção: 200kcal
Proteinas: 28g/ Carboidratos: 4g/ Gorduras: 8g.

76. OVOS RECHEADOS

- 6 ovos cozidos cortados ao meio
- 3 colheres de sopa de ricota fresca esfarelada e misturada com azeite
- 1 cebola média picadinha
- ½ cenoura ralada em pequenos pedaços
- Temperos

Modo de preparo:

Retire as gemas dos 6 ovos. Descarte 3. Mistrure 3 gemas com a ricota, as cebolas, cenoura e temperos. Mexa bem até formar um patê.

Disponha esse recheio nos orifícios dos ovos e coloque tudo num prato. Deixe por 30 segundos no microondas. Pode ser servido com azeite regado por cima.

Rendimento: 1 porção grande.
Calorias por porção: 360kcal
Proteinas: 40g/ Carboidratos: 5g/ Gorduras: 20g.

77. CREME DE OVOS

- 10 ovos cozidos – 6 com gema e 4 sem gema
- 4 colheres (sopa) de requeijão light ou creme de ricota light
- 1 colher (sopa) de mostarda
- Pimenta/Azeite/Orégano

Modo de preparo:

Numa tigela misture os ovos com gema com o requeijão ou creme de ricota mais os temperos e amasse e misture bem até formar uma pasta. Acrescente as claras picadas e misture tudo.

Rendimento: 2 porções
Calorias por porção: 270kcal
Proteinas: 40g/ Carboidratos: 5g/ Gorduras: 10g.

78. OMELETE PROTEICO

- 5 claras
- 1 gema
- 5 fatias de peru picadas
- 2 colheres (sopa) de atum *light*
- 2 colheres (sopa) de ervilha
- Temperos: cebola, orégano, salsinha, etc.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes num prato e despeje a omelete em uma frigideira e doure dos dois lados.

Rendimento: 1 omelete
Calorias por porção: 428kcal
Proteinas: 56g/ Carboidratos: 15g/ Gorduras: 16g.

79. OMELETE DE DOMINGO

- 5 claras
- 2 gemas
- Salsinha à vontade
- 2 colheres (sopa) creme de ricota *light*
- Molho de tomate

Modo de preparo:

Misture os ovos, as claras e salsinha. Bata bem e coloque para dourar em uma frigideira.

Vire a omelete, passe o creme de ricota e dobre.

Coloque o molho de tomate por cima.

Rendimento: 1 porção. *Calorias por porção: 382kcal* *Proteinas: 40g/ Carboidratos: 15g/ Gorduras: 18g.*

80. OVOS ÁRABES

- 2 colheres (sopa) de champignons picados
- Cebola picada/Pimenta à gosto
- 1 ovo inteiro
- 3 claras
- ½ tomate picado
- 3 colheres (sopa) de leite desnatado
- 1 fatia de pão sírio integral
- ½ fatia de abacate picada

Modo de preparo:

Refogue em uma frigideira antiaderente os champignons, cebola e pimenta.

Em uma vasilha misture os ovos, tomate, o leite e abacate.

Coloque a mistura dos ovos na frigideira por cima do refogado e doure dos dois lados. Use essa omelete como recheio no pão sírio.

Rendimento: 1 porção.
Calorias por porção: 409kcal
Proteinas: 25g/ Carboidratos: 30g/ Gorduras: 21g.

81. HAMBÚRGUER PODEROSO

- 500g patinho moído
- 1 colher (sopa) de sementes de girassol
- 1 colher (sopa) de cebolas picadas
- Pimenta à vontade
- 1 xícara de gérmen de trigo
- 4 pães integrais para hambúrguer
- Alface/Tomate/Mostarda – à vontade

Modo de preparo:

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes (com exceção do gérmen, pão, alface, tomate) e misture bem. Amasse com as mãos até ficar homogêneo.

Faça 4 hambúrgueres e passe cada um deles no gérmen de trigo. Grelhe-os.

Faça os sanduíches e sirva-se.

Rendimento: 4 porções.
Calorias por porção: 387kcal
Proteinas: 35g/ Carboidratos: 37g/ Gorduras: 11g.

82. ALMÔNDEGAS

- 500g patinho moído
- 2 claras
- ½ xícara de farinha de aveia
- ½ xícara de cebolas picadas
- 1 colher (sopa) de cottage
- 1 colher (sopa) alho picado
- Pimenta e sal à vontade

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em uma vasilha, mexa bem e misture com as mãos até ficar homogêneo.

Faça almôndegas de tamanho médio (a receita dá cerca de 20 bolinhas) e disponha-as em uma travessa untada.

Asse em forno pré-aquecido por cerca de 30 minutos ou até dourar as almôndegas

Rendimento: 4 porções.
Calorias por porção: 191kcal
Proteinas: 32g/ Carboidratos: 9g/ Gorduras: 3g.

83. CHICKEN SALAD SANDUÍCHE

- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 colher (sopa) amendoim torrado
- Mostarda/Pimenta
- 2 colheres (sopa) creme de ricota light
- 2 xícaras de peito de frango picado e grelhado
- 4 fatias de pão integral
- Alface e tomate picados

Modo de preparo:

Coloque a cebola, amendoins mostarda, pimenta e creme de ricota em uma vasilha. Mexa bem.

Adicione o frango e continue misturando o creme.

Coloque metade na mistura sobre uma fatia de pão e cubra com outra fatia, para formar um sanduíche.

Rendimento: 2 porções.
Calorias por porção: 326kcal
Proteinas: 28g/ Carboidratos: 31g/ Gorduras: 10g.

84. FRANGO CREMOSO

- 500g peito de frango cortado em cubos e refogado
- 1 copo de queijo cottage
- Pimenta/mostarda
- 1 colher (sopa) azeite
- 1 tomate picado
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres (sopa) de suco de limão

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em uma travessa e consuma quente ou frio.

Rendimento: 2 porções.
Calorias por porção: 312kcal
Proteinas: 35g/ Carboidratos: 25g/ Gorduras: 8g.

85. FRANGO PROTEICO

- 2 ovos batidos
- 1 colher (sopa) de leite desnatado
- 2 colheres (sopa) de creme de ricota
- 500g peito de frango cozido e desfiado
- 1 colher (sopa) de azeite

Modo de preparo:

Esquente o peito de frango numa panela grande.

Acrescente os ovos batidos com o leite, tampe e deixe cozinhar bem.

Por último acrescente o creme de ricota até derreter. Após desligar o fogo, regue com o azeite. Sirva-se.

Rendimento: 2 porções.
Calorias por porção: 328kcal
Proteinas: 50g/ Carboidratos: 5g/ Gorduras: 12g.

86. QUIBE DE FRANGO

- 1kg de peito frango cozido
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 abobrinha ralada
- 1 xícara (chá) de folhas de hortelã
- ½ colher pimenta
- 1 colher (sopa) de aveia
- Mostarda em pó

Modo de preparo:

Moa ou desfie bem o frango. Reserve.

Coloque a cebola, alho e os temperos numa vasilha. Bata levemente. Rale a abobrinha.

Misture o frango, aveia, abobrinha e temperos até ficar homogêneo. Pode amassar com as mãos. Asse por 30 minutos em forma untada.

Rendimento: 4 porções.
Calorias por porção: 245kcal
Proteinas: 40g/ Carboidratos: 10g/ Gorduras: 5g.

87. ATUM COM CREME DE AMENDOIM

- 2 latinhas de atum light
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de manteiga de amendoim sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de água
- ½ copo de suco de limão
- Temperos como: vinagre, mostarda, pimenta, sal, etc.

Modo de preparo:

Em um prato misture a manteiga de amendoim, água, suco de limão, vinagre e temperos. Aqueça e mexa bem.

Misture esse creme temperado com o atum. Sirva-se.

Rendimento: 2 porções.
Calorias por porção: 322kcal
Proteinas: 35g/ Carboidratos: 5g/ Gorduras: 18g.

88. ATUM DELÍCIA

- 1 latinha de atum light escorrida
- 3 colheres (sopa) queijo cottage
- ½ tomate picado
- 2 colheres (sopa) azeite
- Pimenta

Modo de preparo:

Misture bem todos os ingredientes, fazendo uma “papa”

Rendimento: 1 porção
Calorias por porção: 270kcal
Proteinas: 40g/ Carboidratos: 5g/ Gorduras: 10g.

89. HAMBÚRGUER DE ATUM

- 3 latinhas de atum light
- 3 fatias de pão integral esfareladas
- 2 ovos
- Mostarda/azeite
- Salsinha picada/pimenta do reino

Modo de preparo:

Misture bem todos os ingredientes num prato amassando bem com um garfo.

Molde hamburgueres.

Asse até dourar.

Rendimento: 2 porções
Calorias por porção: 310kcal
Proteinas: 37g/ Carboidratos: 18g/ Gorduras: 10g.

90. SUPER SOPA

- 100g peito de frango cozido
- 100g patinho moído cozido
- 1 xícara de cebolas picadas
- 2 dentes de alho amassados
- 1 xícara de feijão cozido
- ½ xícara de cenoura picada
- 1 xícara de milho
- ½ xícara de tomate picado
- Manjericão/Slasa/Pimenta do reino

Modo de preparo:

Em uma panela grande, refogue a cebola, alho, carne e frango até dourar.

Acrescente o feijão e a cenoura. Deixe ferver. Junte o milho e o tomate. Cozinhe por 15 minutos e acrescente os temperos.

Rendimento: 4 porções
Calorias por porção: 260kcal
Proteinas: 30g/ Carboidratos: 30g/ Gorduras: 3g.

91. ROLINHO DE CARNE COM CHUCHU

- 2 chuchus cozidos, descascados, cortados ao meio sem o miolo
- 300g de patinho moído refogado com cebola e alho
- Molho de tomate

Modo de preparo:

Em uma panela, refogue a carne moída com o molho de tomate e a polpa do chuchu retirada.

Coloque esse refogado como recheio nos chuchus e sirva-se.

Rendimento: 2 porções
Calorias por porção: 252kcal
Proteinas: 35g/ Carboidratos: 10g/ Gorduras: 8g.

92. TILÁPIA COM AMÊNDOAS

- 4 filés médios de tilápia
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 2 claras
- Suco de ½ limão
- 1 punhado grande de amêndoas picadas sem sal
- Salsa e pimenta

Modo de preparo:

Coloque a farinha de aveia em um prato.

Em outro prato, misture as claras e o suco do limão.

Num terceiro prato, misture as amêndoas e os temperos.

Pegue os filés de peixe e passe primeiro na farinha, depois na misture de claras e por último nos temperos com amêndoas.

Coloque os peixes numa assadeira pequena e polvilhe o resto da mistura com amêndoas e tempero que sobrar por cima. Asse até dourar os filés.

Rendimento: 2 porções
Calorias por porção: 545kcal
Proteinas: 55g/ Carboidratos: 25g/ Gorduras: 25g.

93. ROLINHOS DE ATUM

- 1 latinha de atum light
- 1 ovo cozido picado
- 1 fatia de abacate picada
- 2 colheres de sopa de requeijão light
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de sementes de girassol
- 2 colheres (sopa) de alcaparras
- 4 folhas grandes de alface

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em uma vasilha, com exceção das folhas de alface.

Divida a mistura em 4 e distribua nas folhas. Faça rolinhos ou trouxinhas.

Rendimento: 2 porções
Calorias por porção: 270kcal
Proteinas: 20g/ Carboidratos: 25g/ Gorduras: 10g.

94. ATUM CALÓRICO

- 1 latinha de atum light
- 1 abacate pequeno
- 2 colheres (sopa) de creme de ricota ou queijo cottage

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em uma vasilha, amassando bem.

Rendimento: 1 porção grande.
Calorias por porção: 393kcal
Proteinas: 37g/ Carboidratos: 5g/ Gorduras: 25g.

95. SANDUÍCHE DE FILÉ MIGNON

- 2 filés mignon grelhados
- 2 colheres (sopa) de cenoura ralada
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) salsa
- 2 fatias de pão sírio grandes
- 2 colheres (sopa) de maionese light
- 2 colheres (sopa) champignon picado
- 4 folhas de alface

Modo de preparo:

Faça um creme usando a maionese/cenoura/champignon/salsa e azeite. Passe por cima das fatias de pão.

Coloque por último os filés e alface.

Rendimento: 1 lanche grande.
Calorias por porção: 462kcal
Proteinas: 55g/ Carboidratos: 38g/ Gorduras: 10g.

96. ROLINHOS PROTEICOS

- 1 latinha de atum light
- 6 fatias de peito de peru
- Legumes e verduras picados à gosto

Modo de preparo:

Pegue 2 fatias de peito de peru e junte-as. Por cima coloque 1/3 da lata de atum e mais os legumes que desejar.

Faça um rolinho e sirva-se. Rende 3 rolinhos.

Rendimento: 3 rolinhos (1 porção) *Calorias por porção: 263kcal* *Proteinas: 42g/ Carboidratos: 8g/ Gorduras: 7g.*

97. BIFE DE PATINHO COM TOMATE

- 500g de patinho limpo, cortado em bifes
- 1 cebola média cortada em tiras
- 2 tomates cortados em rodelas
- Sal e temperos à gosto
- 3 colheres (sopa) de óleo

Modo de preparo:

Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e coloque os bifes para refogar, até dourar dos dois lados.

Após refogados acrescente a cebola e os temperos e continue refogando. Por último acrescente as fatias de tomate. Abaixe o fogo e deixe ferver por uns 20 minutos ou até a carne ficar bem cozida.

Rendimento: 2 porções
Calorias por porção: 395kcal
Proteinas: 50g/ Carboidratos: 15g/ Gorduras: 15g.

98. ALMÔNDEGAS DE ATUM

- 1 lata de atum light
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 cebola ralada pequena
- 1 xícara de aveia
- 1 clara de ovo
- Orégano e sal

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes numa travessa e mexa bem com as mãos até dar liga. Se ficar muito mole, coloque mais aveia.

Quando a massa estiver homogênea faça bolinhas. Coloque para assar até dourar.

Rendimento: 1 porção
Calorias por porção: 296kcal
Proteinas: 35g/ Carboidratos: 30g/ Gorduras: 4g.

99. ALCATRA COM GRÃO DE BICO

- 400g de alcatra em tiras
- Suco de ½ limão pequeno
- 1 dente de alho amassado
- 1 cebola pequena picada
- 1 xícara de grão de bico cozido
- 3 tomates sem pele e sem sementes
- Sal à gosto/Salsinha picada à gosto

Modo de preparo:

Tempere a carne e refogue-a numa panela com a cebola e alho.

Após cozida, acrescente o grão de bico e a salsinha.

Rendimento: 3 porções
Calorias por porção: kcal
Proteinas: 40g/ Carboidratos: 10g/ Gorduras: 10g.

100. REFEIÇÃO PROTEICA RÁPIDA

- 2 ovos
- 1 filé grande de peito de frango cozido e desfiado
- Molho de tomate/Legumes à gosto

Modo de preparo:

Numa vasilha misture o peito de frango desfiado com o molho de tomate.

Num prato bata os dois ovos e jogue a mistura do frango por cima

Coloque no microondas por 2-3 minutos, até cozinhar os ovos.

Rendimento: 1 porção
Calorias por porção: 282kcal
Proteinas: 40g/ Carboidratos: 8g/ Gorduras: 10g